

Latte

Giorgio Nebbia

Il latte non è solo il pregiato alimento che entra in ogni casa, ma anche il protagonista di lotte politiche ed economiche che coinvolgono milioni di allevatori di bestiame e di lavoratori nei vari paesi europei. Negli anni novanta del secolo scorso, per esempio, i produttori italiani di latte sono scesi in piazza perché molti di loro sono stati multati, per decine o centinaia di migliaia di euro ciascuno, per aver prodotto troppo latte.

Appare così un altro volto dell'Europa: l'Italia produce circa 10 milioni di tonnellate all'anno di latte ma, per accordi "europei", ne deve produrre meno per permettere ai produttori di altri paesi di esportare in Italia parte (2 milioni di t/anno) delle loro eccedenze. Appare così che in Europa si producono troppi alimenti mentre centinaia di milioni di persone nel mondo sono affamate. Ci deve essere qualcosa che non funziona.

Le etichette delle confezioni di latte in commercio contengono varie informazioni, anche se di non facile lettura. A parte gli zuccheri e il grasso, che forniscono energia all'organismo, la maggiore ricchezza del latte sta nelle sue proteine, presenti in ragione di circa 30-35 grammi per litro. Tali proteine sono costituite per l'80 % da caseine e per il 20 % circa da albumine, solubili in acqua.

Le proteine sono costituite da "catene" di amminoacidi uniti fra loro. Gli amminoacidi più comuni sono circa una ventina, ma sette sono quelli "essenziali" che devono essere apportati all'organismo umano con la dieta. Le proporzioni degli amminoacidi nelle proteine variano molto: i cereali sono poveri di amminoacidi essenziali, mentre la maggiore quantità di tali amminoacidi si ha nelle proteine del latte, delle uova e della carne.

La "fame nel mondo" in gran parte è costituita dal fatto che milioni di terrestri mangiano prevalentemente cereali e altri alimenti vegetali che hanno un basso contenuto di amminoacidi essenziali; in passato più volte è stato proposto di integrare gli alimenti a base di cereali con proteine "pregiate", come quelle del latte, ricche di amminoacidi essenziali.

Circa due terzi del latte consumato in un anno in Italia (con un contenuto di circa 350.000 t di proteine) viene avviato alla produzione di burro e formaggio; in questa trasformazione agro-industriale da 50 a 100 mila t all'anno di preziose proteine finiscono nel siero, il sottoprodotto in parte scaricato nell'ambiente e fonte di inquinamento e in parte usato per l'alimentazione del bestiame. Probabilmente varrebbe la pena di investire tempo e soldi nelle ricerche per recuperare ogni chilogrammo possibile di proteine del latte, per progettare nuove forme di integrazione proteica dei cibi poveri. Ci sarebbe lavoro per noi, minore inquinamento, un po' meno affamati e un po' più di solidarietà.